



幼児食レシピ

★ひじきハンバーグ

令和2年

【材料】（小判型20個分）

鶏ミンチ	200 g
豚ミンチ	100 g
木綿豆腐	150 g
しょうが汁	小さじ2
たまねぎ	50 g
にんじん	50 g
ひじき	3 g
塩・こしょう	少々
油	適量
●ケチャップ	大さじ2
●ソース	小さじ2
●さけ	大さじ2
●みりん	小さじ2

【作り方】

- ①木綿豆腐の水気を切る。
- ②たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、しんなりするまで炒める。
- ③ひじきは水で戻し、よく絞る。
- ④ミンチと①、②、③、しょうが汁、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤小判型に丸め、フライパンで両面を焼く。

※ミンチは鶏、豚、牛、お好みの割合で作ってみてね！

※保育所でも大人気のメニューです。

※●の材料を混ぜ、ソースを作ってもおいしいですよ！



善通寺市 子ども課